

皆さんこんにちは。

先月末、ダニーデンから車で3時間半ほどの観光地クイーンズタウンに旅行へ行きました。美しい湖、山々に囲まれたリゾート地で有名なこの街ですが、もうひとつ有名なもの、それがニュージーランド発祥のスポーツ、バンジージャンプです。私はニュージーランドにいるからには一度は経験したいと思っていたので、今回の旅行で挑戦することに決めました。場所は1988年にオープンした世界初のバンジージャンプの地、カワラウ川に架かる橋です。健康チェック・体重チェックが終わり、いざ高さ43メートルの橋の上から下を見てみるとその高さに少し腰がひけました。ハーネスを腰に巻き、順番を待っている間はそわそわ、うろろ。私の番がくると、係の人がタオルのようなものをしっかりと足に巻いてくれました。ロープ(命綱)をとりつけると、台のぎりぎりまで歩くように言われます。「5, 4, 3, 2, 1ゴー！」係の人の合図で何も考えず頭から飛び込みました。下に着くまでの間はビュンビュンと風の音が聞こえ、まだかな？まだかな？ととても長く感じます。一度下まで降りきってしまうとあれ、あっという間でした。空中でちょっと脱げそうになっている靴の心配をしながら川で待機している小さなボートに移り、岸に運んでもらった時には興奮と同時に安心でお腹がすいていました。

それではまた来月。See you! ブース千尋



### 懐かしの映画黄金時代

「邦楽座」と聞いて、懐かしく思われる方は多いでしょう。かつて下関駅前、今のグリーンモールにあった映画館です。当時、グリーンモールは「邦楽座通り」と呼ばれ、多くの人賑わう通りでした。

当時としては、最先端の音響設備を兼ね備えた最新の劇場で、映画だけではなく実演もあり、岡晴夫や美空ひばり、島倉千代子など数々のスターが公演を行いました。その劇場も残念ながら火災で焼失してしまいましたが、昭和20年代30年代には、下関市内だけでも、「みなと劇場」「セントラル劇場」「光映館」など、20館以上の映画館があり、映画全盛時代を迎えていました。しかし、昭和40年代には、テレビの普及により映画館の観客動員数が減少し、現在では、全盛時代の映画館の姿を見る事はできません。しかし、近年はテレビやインターネットなど多くの娯楽が溢れる中、再び日本映画への観客動員数が記録的な数字を打ち出し、映画黄金時代とはいきませんが、全盛を迎えているようです。

私のような映画好きには嬉しい時代が来ました。人に感動や感銘を与え、人生に大きな影響も与えてくれるような名作が再び生まれる事を心から楽しみにしています。

ミントの家 山根 徹

## 昭和レトロコンサート

戦後のコロムビアレコードの女王たちのヒット曲をお届けします  
コロムビアレコード 女性歌手ヒット曲集

「東京だよおっ母さん」「買い物ブギ」「港町十三番地」ほか

日時 三月三日(ケアハウス王喜の郷・食堂) 十三時三〇分〜十五時  
三月二十四日(グループホーム王喜の郷) 十三時三〇分〜十五時

懐かしいあの日、あの時の思い出が鮮やかによみがえるコンサートをお楽しみください  
【会費】 三〇〇円(お茶代・資料代)

【お問い合わせ】 山根(ミント) 中村(ケアハウス)



# たんぽぽ通信

3月1日発行 169号  
ケアハウス王喜の郷 令和3年3月号

日本でも新型コロナのワクチンが始まり、活動の制限が緩みそうな気配がします。流行の当初ドイツのメルケル首相が緊急事態で移動の制限をせざるを得なくなったときに言った言葉が思い出されます。彼女は人権に対する様々な制約が多かった、東ドイツの出身ゆえにその移動を制限される痛みをすぐに感じる事が出来ました。

1年たつてこの窮屈さは何なんだろうかとやっとな身をもって感じています。当初はそれほどの窮屈さを感じませんでした。その後毎日毎日コロナで明け暮れました。外出の届け、毎日の体温測定、研修や会議も中止、ご家族との面会も制限、県をまたぐ外出の自粛。クラスターが出たらどうするなどなど。

戦争を経験された方は日常生活の制限をもっともっと受けられたに違いありません。現在の制限は制限にもならないかもしれません。情報は入りますし、欲しいものも手に入ります。

もうじき皆様にもワクチンの接種が始まるでしょう。そうしたらワクワクすることがありますよ。この苦しかった日々を思い出にできるということです。マスクをして大変だったね。買い物に行くにも届けを出せと言われていたね。家族とも自由に会えなかったね。

さて皆さんは何をなさりたいですか？

施設長 末谷千秋

### 3月のお誕生日&行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 桃の節句 昭和レトロコンサート	4	5 啓蟄	6
7	8	9	10	11 下関市長選挙 下関市議会議員 選挙不在者投票	12	13
14	15 ビューティヘルパー 理容、美容	16 ビューティヘルパー 美容のみ	17 午前 ニコニコ ミーティング 午後 お茶会	18 E様 誕生日	19	20 春分の日
21	22	23	24 昭和レトロコンサート	25	26	27
28 M様 誕生日	29	30	31			

\*誕生日:お名前記載の方の誕生日です。ささやかなカードとお菓子をプレゼントさせて頂いております。

\*\*\*ビューティヘルパー:出張の理美容です。食堂白板に申込みを貼っています。ご記名ください。

\*\*\*\*イズミ行き:午後1時出発、2時半頃帰着。長府ゆめタウンへの買い物バスです。(月に5回)⇒しばらくお休み。

\*\*\*\*\*レトロコンサート:午後1時半〜3時 昔懐かしいレコードやビデオを観たり、歌ったりお茶もあります。

☆第1水曜日はケアハウス食堂・第4水曜日は隣のグループホーム。同じ内容です。参加費300円

\*\*\*\*なの会(習字)はお休みさせていただきます。

## ケアハウス王喜の郷

2月より王喜の郷の事業所ごとに「お雛様」が飾られています。数日前入居されている男性がロビーで新聞を読まれながら明かりをつけましょ〜♪ぼんぼりに♪と口ずさんでおられたのを見て思わず笑みがこぼれました。

私も最近新聞をゆっくり時間をかけて読んでいます。中でも好きなのが川柳のコーナーです。

先日「コロナがすんだら遊ぼうね」という5歳児の気持ちを読んだ句が目に留まりました。本当にそうですね。

大人もコロナがすんだら……いろいろやりたいです!!

でも今は我慢。

春の訪れを知らせてくれる花々を見ることで楽しみとあともう少し辛抱しましょう。

介護職員 河村 由恵

## ケアハウス王喜の郷(厨房)

3月3日のひな祭りは桃の節句とも呼ばれ県内では1ヶ月遅れで祝う地域が多いようです。

王喜の郷では3月3日の昼食で桜餅、甘酒、ちらし寿司うしお汁を出させて頂きます。楽しみですね。

毎年3月末から王喜産の筍が入荷してきますよ。暖かくなるにつれ春が感じられる食材を使ったメニューをいろいろと考えていきます。

毎日、気温差があり、新型コロナウイルス感染症の流行も収まりません。

肉、魚、卵、牛乳などの動物性タンパク質は筋肉のもとになります。筋肉はしっかり体を支えます。

たくさん食べ免疫力もアップさせて体力をつけましょう。



管理栄養士 河内美子

## 王喜の郷デイサービスセンター

3月になり、日の光を暖かく感じる事が多くなりました。寒い時期はなかなか外に出て日光浴が出来ませんでしたね。天気を見ながら昼食後に外の空気を感じ、体いっぱい太陽の光を浴びる日光浴を実施したいなど考えておりますので、是非ご参加ください。

3月3日はひな祭りですね。少し遅くなりますが3月17日(水)にデイサービスを会場にして王喜の郷の行事として「ひなまつり」を開催します。

吉村先生が美味しいお茶を立てて下さいます。楽しみにされて下さいね。



介護職員 武藤 美紀

## グループホーム王喜の郷

おやつ作りは職員にとっても9名の利用者にとっても楽しみの一つです。普段と違うことが始まり、何かしらと思っていると、いい匂いがしてきます。

今回はどら焼きを作りました。いろんな作業がありますが、少しずつ携わっていただきました。卵を割ったり粉を混ぜたり、ホットプレートに生地を流し込んだり

の協力をして出来上がります。どら焼きは餡ですがチョコレートを入れたものにした。ちよつともみじ饅頭に似ています。お口にあったのか、おいしかった、甘さがよかった。などと好評でした。職員にとっても作業を通じて皆さんの「できることできないこと」を知ることができ、とても有意義です。

また美味しいものを作りましょうね。



介護職員 田中 美優

## 王喜の郷居宅介護支援センター

「お困りごとはありませんか」

例えば、トイレに間に合わなくなったとき、どうしたらいいのかわ。紙パンツや紙おむつの購入を考えられる方もおられると思います。どれを選んだらいいのかわ、当て方をどうしたらいいのかわ。また、トイレへ移動しやすいように考えたりポータブルトイレの使用という方法もあります。

電話でご連絡いただいてもいいですし、訪問もいたします。

「虐待について」

身体的虐待、介護・世話の放棄・放任、心理的虐待、性的虐待経済的虐待があります。

ご本人、ご家族、私たち職員も虐待とっていないことが一番の問題と考えています。いろいろな意見を聞く場を作るなど風通しの良い関係作りが大切ですね。

気軽に相談してください。

主任介護支援専門員 野平千加子

## 王喜の郷ホームヘルプステーションいるか

私たちヘルパーは、1日平均して5~6人の利用者の方を訪問します。1対1でサービスを提供する為、それぞれの方の変化を身近で感じることができます。

私たちが訪問することで、きちんと服薬ができ、血圧が安定された方、食生活が改善され以前より元気になられ自分で出来ることが増えた方を見ると、とても励みになります。

また、入浴拒否があった利用者の方が、コミュニケーションを図り気持ちが通じ合うにつれ徐々に入浴ができるようになられてきました。そのようなときにはこの仕事のやりがいが大変感じます。

これからも利用者の方、一人ひとりが望む生活を送っていただけるよう、できる限りの支援をしていきたいと思っております。何かありましたら遠慮なくご相談ください。

サービス提供責任者 庄山 里美

## 王喜の郷ミントの家 シニアハウス王喜の郷

3月、弥生(やよい)になりました。弥生の語源は草木の生い茂る月という意味の「いやおい」から「やよい」となったそうです。

今、ミントの花壇に1輪のキンセンカが色鮮やかに花開いています。少しづつ春の陽気が感じられ、散歩に出た際にも「寒い」という声をあまり聞かなくなりました。衣類も軽くなり、身体を動かしやすい時期になります。利用者の皆さんには日中座りっぱなしにならないよう、室内での歩行運動や体操の声かけを行ない毎日続けて行きます。



管理者 堺 悦子

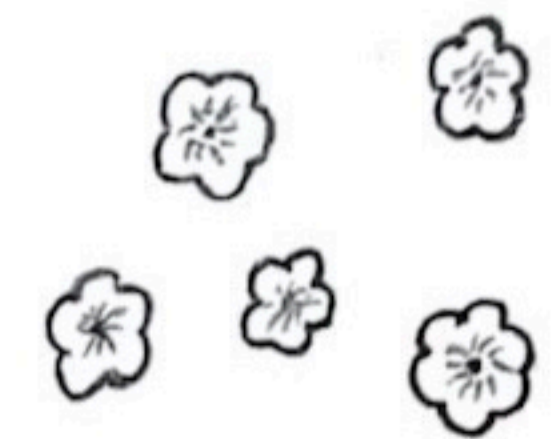
## 放課後等デイサービス さくら

2月2日に職員が鬼に扮して豆まきを行いました。鬼を見て怖がり、豆が投げられない子もいれば、普段よく泣いてしまう子が、泣かずに鬼に向かって行く様子も見られました。

おやつ作りは、ワカメご飯のおにぎりを作りました。自分が握る事ができる量をすくい、子ども達1人1人が思い思いの形に握りました。

自分で握ったおにぎりは美味しかったようです。

3月はホットケーキ作りを予定しています。



さくら支援員 矢尾 一成